

УДК 796.063: [316.6:316.476].

Абдуллаєв А. К.¹

Ребар І. В.²

¹ старш. викл. МДПУ ім. Б. Хмельницького

² старш. викл. МДПУ ім. Б. Хмельницького

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Психологічні чинники є одними з основних у визначенні ефективності спортсмена. Виконання складних технічних прийомів неможливо без психічної регуляції. Відомо, що високий рівень психічної напруги істотно впливає на функціональні зміни внутрішніх систем організму. Управляти формуванням адекватності та ефективності можна, впливаючи на всі ці пов'язані між собою групи чинників [3].

Причинами цього є зростання рівня фізичних і психічних навантажень в тренуванні, підвищена відповідальність за результати виступів, в змаганнях, величезне нервово-психічне напруження змагальної боротьби, ускладнення взаємин членів спортивних колективів, вплив різних негативних психогенних факторів, що викликають стан занепокоєння, тривоги, фрустрації та інші.

Взаємозв'язок між природними і суспільними науками про людину підкреслює, що не можна повністю дослідити людину без всебічного розвитку психологічної науки, що об'єднує природознавство і історію, медицину і педагогіку, технічні та економічні науки в цілісному вивченні людини.

Ефективність і результативність дій на рівні вищої спортивної майстерності вимагають виключно тонкого і досконалого самоконтролю. Провідною основою самоконтролю і самооцінки руху є ідеомоторна програма, «руховий образ», які формуються лише на основі глибокого розуміння біомеханічних і психологічних особливостей управління конкретними діями [4].

Тому в спорті вищих досягнень пред'являються надзвичайно високі вимоги до психологічної підготовленості спортсменів, до ефективності і міцності їх психічних функцій.

В. Б. Коренберг, говорячи про оптимальність виконання гімнастичної вправи і розуміючи під нею міру ймовірності досягнення необхідного результату, до числа психологічних складових відносить, перш за все, інформаційну складову. Серед психологічних факторів, що сприяють підвищенню технічності виконання спортсменом вправи, він виділяє самоконтроль, управління увагою і емоціями, ідеомоторне налаштування і впевненість у правильності виконання рухової програми [1].

Деякі дослідники зводять психологічний аспект вивчення спортсмена до проблеми дослідження емоційної стійкості, під якою розуміється складна інтегративна якість особистості, що характеризується таким поєднанням емоційних, волевих, моральних і інтелектуальних компонентів психічної діяльності, яка сприяє успішному вирішенню людиною складних і відповідальних завдань в напруженій емоційній обстановці без значного негативного впливу на самопочуття і подальшу працездатність людини.

Ряд вчених відокремлюють дослідження психічної (емоційної) стійкості від дослідження психологічних чинників, хоча важливо підкреслити взаємозв'язок цих проблем. Проблема ефективності діяльності спортсмена не може вивчатися без дослідження проявів його психічного стану в екстремальних умовах змагань і тренування. Мало того, імовірнісні характеристики цих проявів є компонентами психічної ефективності спортсменів високої кваліфікації. Так, при аналізі показників психічної ефективності спортсменів, що досягали протягом багатьох років високих результатів у великих змаганнях, найчастіше виявлялося наступне поєднання принципів: оптимальна мотивація досягнення, підвищена емоційна стійкість, висока здатність до волевого самоконтролю. Серед показників психічної стійкості дуже важливим фактором є психічна концентрація, бо від неї більшою мірою залежить спосіб виконання вправи, як в силовому, так і в технічному плані [2].

ЛІТЕРАТУРА

1. Коренберг В. Б. Наджность исполнения в гимнастике / В. Б. Коренберг. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 192 с.
2. Кузнецов С. А. Психофизиология спорта/С. А. Кузнецов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 250 с.
3. Уейнберг Р. С. Основы психологии спорта і фізичної культури / Р. С. Уейнберг, Д. Гоулд. – К.: Олімпійська література, 1998. – 335 с.
4. Федик О. В. Психологія спорту. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів/О. В. Федик. – Івано-Франківськ, 2007. – 73 с.